

## Jadłospis na 19.06-28.06.2026

### Dieta skazowa dla dorosłych D02/ML/LA/JA

#### ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: -91,577	Tłuszcz [g]: -151,01 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: -262,87</i>	Węglowodany [g]: 354,8 <i>w tym cukry [g]: 140,79</i>	Sód [mg]: 1728,9	Błonnik [g]: 139,4
Energia [kcal]: 1752,165	Białko [g/1000 kcal]: -52,3	Tłuszcz [g/1000 kcal]: -86,2 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: -150,0</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 202,5 <i>w tym cukry [g/1000 kcal]: 80,4</i>		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 19-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> / z jabłkami 200 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2042 Węglowodany [g]: 354,8 Białko [g]: 45,3 w tym cukry [g]: 78,3 Tłuszcz [g]: 57,8 Sód [mg]: 1872 <i>w tym NKT [g]: 13,17 Błonnik [g]: 23,1</i>
sobota 20-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml / s,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> s,*/	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2069 Węglowodany [g]: 292,3 Białko [g]: 69,2 w tym cukry [g]: 32,1 Tłuszcz [g]: 79,6 Sód [mg]: 1434 <i>w tym NKT [g]: 17,5 Błonnik [g]: 25,4</i>
niedziela 21-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g /Soczek owocowy 1 szt.	Botwinka 300 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 301,3 Białko [g]: 74,2 w tym cukry [g]: 50,4 Tłuszcz [g]: 66,9 Sód [mg]: 1951 <i>w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 23,6</i>
poniedziałek 22-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g, Deser owocowy 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /*/, Pierś drobiowa gotowana 70 g /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2037 Węglowodany [g]: 313,5 Białko [g]: 72,4 w tym cukry [g]: 53,5 Tłuszcz [g]: 64,5 Sód [mg]: 1759 <i>w tym NKT [g]: 14,9 Błonnik [g]: 24,3</i>
wtorek 23-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie jarzynowym 180 g /s,g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraki gotowane 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Borówki 125 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2005 Węglowodany [g]: 288,4 Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 52,4 Tłuszcz [g]: 74,3 Sód [mg]: 1492 <i>w tym NKT [g]: 13,8 Błonnik [g]: 28,8</i>
środa 24-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2052 Węglowodany [g]: 303,7 Białko [g]: 76,8 w tym cukry [g]: 50,6 Tłuszcz [g]: 67,3 Sód [mg]: 1910 <i>w tym NKT [g]: 14,0 Błonnik [g]: 21,5</i>
czwartek 25-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica sopocka 3 plastry /*/, Soczek owocowy 1 szt. /*/	Rosół z makaronem 300 ml /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /*/, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udło pieczone 1 szt. /*/, Marchew gotowana 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 241 Białko [g]: 91,9 w tym cukry [g]: 26 Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 2105 <i>w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 22,4</i>
piątek 26-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Dżem 2 szt. /*/, Deser owocowy 1 szt. /*/	Botwinka 300 ml /s/, Morszczuk w ziołach 100 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jarzynka gotowana 120 g /s/	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Roszponka 10 g	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2019 Węglowodany [g]: 304,2 Białko [g]: 69,5 w tym cukry [g]: 69,5 Tłuszcz [g]: 69,5 Sód [mg]: 2218 <i>w tym NKT [g]: 14,48 Błonnik [g]: 27,8</i>
sobota 27-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/ Dżem 1 szt. /*/, Soczek owocowy 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml / s,*/, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /m,g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /*/, Kasza jęczmienna 160 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /*/, Buraczki na gęsto 120 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/ Sałata lodowa 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2222 Węglowodany [g]: 300 Białko [g]: 77,3 w tym cukry [g]: 39,9 Tłuszcz [g]: 91,2 Sód [mg]: 1486 <i>w tym NKT [g]: 21,5 Błonnik [g]: 28,6</i>
niedziela 28-06-2026	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Polędwica drobiowa 3 plastry /*/, Mix sałat 10 g /Deser owocowy 1 szt. /*/	Zupa ziemniaczana 300 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,*/, Ryż biały 160 g /*/, Fasolka szparagowa 120 g	Weka 100 g /g <sup>l</sup> <sub>pszt</sub> /, Masło roślinne 15 g, Szynka wieprzowa 3 plastry /*/	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: -962,35 Węglowodany [g]: 848,45 Białko [g]: -1564,67 w tym cukry [g]: 955,2 Tłuszcz [g]: -2166,99 Sód [mg]: 1061,95 <i>w tym NKT [g]: -2769,31 Błonnik [g]: 1168,7</i>